

DE TU SER

Diario de Autoconocimiento

Explora tus patrones, creencias y sueños

*Este diario es tuyo. No hay respuestas buenas ni malas.
Hay respuestas honestas — y esas son las que transforman.*

Alexander Córdoba · detuser.com

Cómo usar tu diario

Escribe una entrada por semana, o cuando sientas que algo necesita ser expresado. No se trata de escribir bien — se trata de escribir verdad. Cada sección tiene preguntas que te guían, pero puedes ignorarlas y simplemente fluir.

Tip: fecha cada entrada. En 3 meses te sorprenderá leer quién eras.

■ **Semana** ____ / **Fecha:** _____

¿Cómo llegué a esta semana?

¿Qué cargué desde la semana anterior? ¿Qué solté?

¿Qué patrón noté en mí esta semana?

¿Me cerré, me abrí, me escapé, me conecté?

¿Qué creo sobre mí mismo/a que esta semana se confirmó o se cuestionó?

¿Qué necesité y no pedí?

Una cosa que agradezco de esta semana:

■ Mis patrones y creencias

¿Cuáles son los 3 pensamientos que más se repiten en mi mente?

¿Qué me digo cuando algo sale mal?

¿Es la voz de quién?

¿Qué creo que merezco en el amor? ¿En el trabajo? ¿En la vida?

¿Qué creencia aprendí de mi familia que ya no me sirve?

¿Qué versión de mí quiero reforzar?

■ Mis sueños y deseos

Si supiera que todo va a salir bien, ¿qué elegiría hacer?

¿Qué deseo que aún no me he atrevido a decir en voz alta?

¿Qué parte de mi vida sueño diferente?

¿A qué le tengo miedo que en realidad me parece emocionante?

¿Qué le diría a la versión de mí que ya vive ese sueño?

■ **Espacio libre**

Escribe lo que necesites. Sin preguntas, sin estructura. Solo tú.

*Si en el proceso encuentras algo que necesita más que papel,
una sesión de terapia puede ser el siguiente paso.*

Agenda tu sesión → detuser.com

© 2026 De tu Ser · Alexander Córdoba · detuser.com